

PROGRAMA **DEFINITIVO** CAMPUS DE TECNIFICACIÓN DE ORIENTACIÓN A PIE CAMINHA-OIA | 7 y 8 de marzo de 2020 | 2º Entrenamiento del Grupo de TECNIFICACIÓN da FEGADO

DÍA 1: Sábado 7 de marzo

- 11:15 (hora española) LLEGADA DE ORIENTADORES POR MEDIOS PROPIOS
- PUNTO DE ENCUENTRO CAMPO DE FÚTBOL (ESTÁDIO MUNICIPAL MORBER) EN MATA DO CAMARIDO (CAMINHA) | 41°51'53.4"N 8°51'29.6"W**
- **11:30 a 12:30** (hora española) **ENTRENO 1** (MAPA MATA DO CAMARIDO)
Objetivo del entrenamiento: CONTROL PICKING + FORMAL.
- **12:30 a 14:00** (hora española) **ENTRENO 2** (MAPA MATA DO CAMARIDO)
Objetivo del entrenamiento: CONTROL PICKING + MULTITÉCNICO.
- 14:00 (hora española) COMIDA EN MATA DO CAMARIDO (picnic por cuenta de cada uno)
- **16:00 a 18:00** (hora española) **ENTRENO 3** (MAPA MATA DO CAMARIDO)
Objetivo del entrenamiento: DUELOS.
- 18:00 a 18:30 (hora española) Desplazamiento (vehículos particulares) al **alojamiento en "suelo duro" en el PABELLÓN MUNICIPAL DE CAMINHA** (duchas) | 41°52'12.2"N 8°50'07.5"W
- 20:30 CENA en RESTAURANTE (GERMAN BAR) del PABELLÓN MUNICIPAL DE CAMINHA (a cargo de FEGADO)
- 21:30 (hora española) CHARLAS TÉCNICAS 1 (90 min.)
- 23:00 (hora española) DESCANSO NOCTURNO

DÍA 2: Domingo 8 de marzo

- 8:30 (hora española) NOS LEVANTAMOS
- 9:15 (hora española) DESAYUNO EN CAMINHA (a cargo de FEGADO)
- 10:00-11:00 (hora española) TRASLADO A OIA. AUTOBÚS 19 PLAZAS (a cargo de FEGADO)
- 11:00-11:30 (hora española) CHARLA TÉCNICA 2 (30 min.)
- 11:30 -13:30 (hora española) **ENTRENO 4** (MAPA OIA).
Objetivo del entrenamiento: ESCALAS + ELECCIÓN DE RUTA (LARGA) + NAVEGACIÓN PRECISA.
- 13:30 (hora española) CHARLA TÉCNICA 3 (30 min.)
- 14:00 (hora española) FIN CAMPUS Y REGRESO A CASA (RECOGIDA Y COMIDA POR CUENTA DE FAMILIARES)
PUNTO DE RECOGIDA **CURRO DE OIA (cerca de antigua Casa Forestal de Oia) |**
41°59'31.7"N 8°51'21.2"W

Jorge Piñeiro Portela
DIRECTOR TÉCNICO DA FEDERACIÓN GALEGA DE ORIENTACIÓN
fegado.direcciontecnica@gmail.com